

悦读 · 悦健康 从身到心呵护你自己



1001个 健康小贴士

超级实用的健康提示

【英】埃丝米·弗洛伊德 著
许一飞 译

1001 个 健康小贴士

超级实用的健康提示

【英】埃丝米·弗洛伊德 / 著
许一飞 / 译

南海出版公司
2006·海口

著作权合作登记号

国字: 30-2006-051

图书在版编目(CIP)数据

1001个健康小贴士: 超级实用的健康提示/[英]埃丝米·弗洛伊德著;
许一飞译. —海口: 南海出版公司, 2006.12

ISBN 7-5442-3582-3

I. 1... II. ①弗... ②许... III. 保健—基本知识 IV.R161

1001 LITTLE HEALTH MIRACLES by ESME FLOYD

Text and design copyright © 2004 Carlton Books Limited

Illustrations © Carol Morley

This edition arranged with CARLTON BOOKS LIMITED
through BIG TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:

2006 SHANGHAI INTERZONE BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第137419号

1001 GE JIANKANG XIAO TIESHI : CHAOJI SHIYONG DE JIANKANG TISHI

1001个健康小贴士: 超级实用的健康提示

作 者 [英]埃丝米·弗洛伊德

译 者 许一飞

责任编辑 杨 雯

特约编辑 张丽娜 刘红霞

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbs@yahoo.com.cn

经 销 上海英特颂图书有限公司

印 刷 上海市北印刷(集团)有限公司

开 本 850×1270毫米 1/32

印 张 5

字 数 150千字

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3582-3

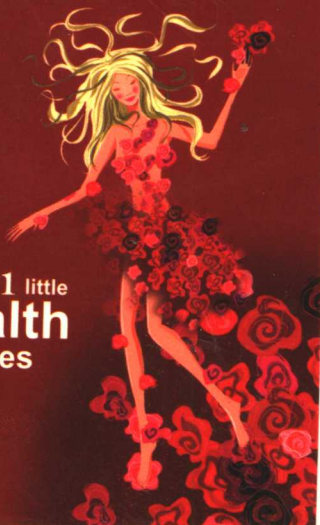
定 价 20.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

埃丝米·弗洛伊德

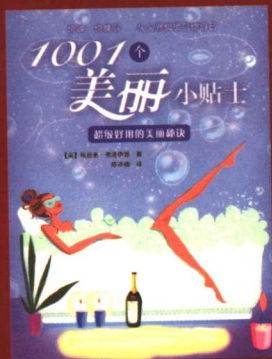
英国知名美容、健康等方面的专栏作家。她曾为《时尚健康》、《星期日泰晤士报》等刊物供稿，还担任英国探索频道和BBC电视台的纪录片顾问。

1001 little
health
miracles



同时推出：

《1001个美丽小贴士》



从没人夸过漂亮的“丑”女人，爱吃爱喝不爱动的“懒”女人，顾天顾地顾不上自己的“忙”女人……也许你正在寻找最有效的除皱方法，也许你正为如何挑选化妆品而眼花缭乱，也许你正在烦恼自己的大饼脸不可救药……最贵的不是最好的，最好的不是最贵的，轻松制胜，唯有《1001个美丽小贴士》为你指点迷津。



责任编辑：杨 雯

特约编辑：张丽娜

刘红霞

封面设计：朱 懿

版式设计：张 佶

Contents

饮食与营养	1
健康与保健	27
疾病与治疗	57
女性的健康	91
身体护理	99
精神胜过物质	116
生活方式	137



饮食与营养

酒精

卡路里

胆固醇

脱水

排毒

战胜脂肪

放纵

奇迹食品

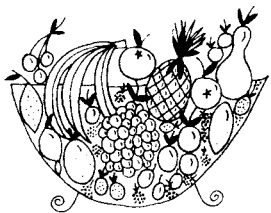
盐

糖和脂肪

维生素

体重

diet & nutrition





酒精



1. 不要轻言放弃

酒精提高你的高密度脂蛋白水平，它是一种更健康的胆固醇形式。酒精还能降低动脉阻塞的几率，所以在饮食中合理地饮用一点酒可能比完全禁酒更有益。

2. 避免洗去叶酸

酒精降低叶酸和维生素B₆含量，而它们的重要性在于可保护身体免受一系列疾病和状况，例如乳腺癌的伤害。如果你有规律地饮酒，请保证自己摄入足够的叶酸（可从动物肝脏、增加营养素的早餐谷物、绿叶蔬菜和各种补充物中获取）。

3. 减小酒量，减少卡路里

每一克酒精中带有7卡左右的热量，所以如果你想减肥的话，那么记住一口接一口地喝酒会很快压垮体重计。

4. 两杯足以拥有健康胸部

那些每天喝3杯或更多酒的女性，得乳腺癌的几率比不喝酒的女性高出1/3。因此为了保护你的乳房，请选择不含酒精的饮料或坚持每天只喝一到两杯。

5. 喝出红润

每天只喝一到两杯葡萄酒可降低心脏疾病1/3的患病率，玫瑰红葡萄酒比白葡萄酒更有益，因为它们含有更多的抗氧化剂。

6. 清澈见底

烈酒和深色酒中含有大量叫做酒类芳香物的成分，可能对大脑及神经系统造成危害。这也是喝威士忌比喝白葡萄酒更容易在第二天产生宿醉的原因。坚持喝清爽饮品，保持清醒的头脑。

7. 小心啤酒肚

专家认为，一天喝一升以上的啤酒会抵消健康的富含新鲜果蔬的膳食对结肠的好处，降低叶酸含量，增加患结肠癌的可能性。同时，对酒精饮品的过度摄入，你还必须具备直面恼人的“啤酒肚”的勇气。

8. 低于6升

将你的酒精消耗量保持在中低水平对你的健康有益。一周饮用超过6升啤酒的女性可能伤害她们的心脏——过度饮酒可使其患冠心病的概率提高57%。

9. 选择红酒

红酒含一种抗氧化的类黄酮，它是一种取自葡萄果皮中的天然化学成分，可促进健康。这种物质可以预防一系列健康问题，如心脏疾病、中风、大脑疾病，甚至某些癌症。



10. 一瓶啤酒使你振作

啤酒中含有一类重要的营养成分——维生素B族。一杯啤酒含有维生素B叶酸日推荐量的17%，它可降低心脏疾病的患病率。

11. 少量酒助你入眠

只要饮用一点酒（如一杯啤酒、一小杯葡萄酒、少许烈酒），就可起到放松效果，让你很快进入梦乡。



卡路里

12. 爱上坚果

坚果可能热量很高，但是由于它们独特的细胞壁结构，我们的身体并不会摄取这些热量，这意味着它们甚至比曾经预想的要更健康。其中杏仁尤其富含营养价值。

13. 打扫卫生能燃烧卡路里

打扫卫生等普通的家务活，如拖地板或用吸尘器清洁地毯，可以每小时惊人地燃烧233卡热量，相当于一个百吉饼的热量。



14. 多走几英里

专家建议，为了减肥，你需要每天消耗500卡热量。对大多数人来说，这意味着以每英里12分钟的速度步行一小时。

15. 拿起汉堡前请三思

消耗一个汉堡包所包含的热量，你需要骑车至少90分钟。所以请用低热量的食物替代，如全麦三明治或意大利面。



16. 脂肪越少，卡路里越少

选择一杯加脱脂奶的咖啡，比起加全脂奶的咖啡，可使你少摄入20分钟中速骑车所消耗的热量。



17. 用水果填饱肚子

水果含有果糖，因此比色拉或蔬菜含有更多热量，但是一个苹果或橙子的热量也只有80卡路里左右，和一个奶酪汉堡包庞大的600卡比起来只能算是小巫见大巫了。

18. 削减分量

减少卡路里摄入又不错过美味食物的一个极好的方法就是少吃。将150克的牛排减少到75克，可以减少超过200卡的热量。

19. 把热量嚼掉

以一盒无糖口香糖替代蔗糖口香糖可以减少100卡热量。

20. 加入低脂填充物

将你三明治中的蛋黄酱由全脂换成低脂，可以减少相当于做一个小时家务所消耗的热量。

21. 成为慎重选择的人

多样的食物选择会鼓励人吃得过多，因为我们总是想要尝试不同口味和构造的食物。抑制这一天性的办法是选择热量低而口味好的食物。

22. 在浴室中从容不迫

出门前可别省了扮靓这一步。打理头发和化妆能让你每小时奇迹般地燃烧166卡热量。



23. 包装

你知道包装礼品可以每小时消耗100卡热量吗？多么完美的购买礼物的借口！

24. 用高而瘦的杯子

人们感觉高而瘦的杯子比矮杯的容量更大，结果用粗矮的杯子会多喝20%。由于高热量饮料，如果汁、果泥或酒类都使用高而瘦的杯子，你会认为你喝得比实际的多。

25. 喝苏打水

午餐时用苏打水代替含糖饮料或葡萄酒，每周可减少几百卡热量。



胆固醇

26. 保持良好的平衡

人体血液中的胆固醇可以自我调节循环量。低密度脂蛋白含量是一个测量具有破坏性的低密度脂蛋白的标准，它和许多健康问题有着密切联系。高密度脂蛋白，或者叫做好胆固醇，被认为伤害性更小。



27. 美洲山核桃

在你的食物中加入山核桃不仅降低全身胆固醇和低密度脂蛋白含量（或叫坏胆固醇），而且帮助高密度脂蛋白（好胆固醇）保存在血液中。

28. 红曲米降低胆固醇

最近的研究表明，红曲米在作为辅助食品时可降低胆固醇。这种米饭可以吸收有害的血清胆固醇和血液中含有的甘油三酸酯。

29. “蛋”求完美

和过去认为鸡蛋是降低血液胆固醇的大敌这一想法相反，如今人们发现，实际上一天一个鸡蛋可让鸡蛋中的某种物质阻止胆固醇的吸收。

30. 让脂肪和纤维结成一对

某些食物中包含的饱和动物脂肪使肝脏产生低密度脂蛋白，但如果和含有纤维的食物以及水一起食用，这种物质的有害效果可以得到抑制。例如，吃奶酪时同时食用全麦面包加一杯水。

31. 增加好胆固醇

有规律地摄取蔬菜、水果、纤维和全麦食品可增加血液高密度脂蛋白含量。试着在每顿饭中食用这些食物中的任何一种。

32. 大蒜

大蒜含有蒜素，一种抗胆固醇物质，它可防止血管内坏胆固醇的堆积，并使其排出体外。

33. “李”去坏胆固醇

李子富含抗氧化剂，可帮助降低储存的坏胆固醇含量，使其变成一小份一小份。

34. 喝水有饱感

每天饮用2~3升水帮助抵御胆固醇，因为水使食物中的纤维膨胀，刺激肝脏产生高密度脂蛋白，同时减缓身体吸收脂肪的速度。

35. 迷你食法

少食多餐可以分散热量摄入，帮助保持稳定的血液化学平衡，避免血糖骤变，可降低胆固醇含量。

36. 挥汗洗去健康问题

体育锻炼是一个降低血管中低密度脂蛋白水平的重要方法，因此有助于维持良好的胆固醇平衡和帮助保持系统健康。为了达到最佳效果，每周运动3~4次较为适宜。

37. 黄油对你更好

由于饱和脂肪含量高，黄油通常被认为是制造胆固醇的罪魁祸首。然而黄油替代品，如氢化奶油和烹饪油脂（除橄榄油以外），含有大量可使体内高密度脂蛋白降低的转脂肪，事实上可能更糟。

38. 干杯促平衡

一天一或两杯富含抗氧化剂的红酒或啤酒不仅有助于产生高密度脂蛋白，其含有的花青素和其他抗氧化物质也可减少低密度脂蛋白。

39. 坚果平衡胆固醇

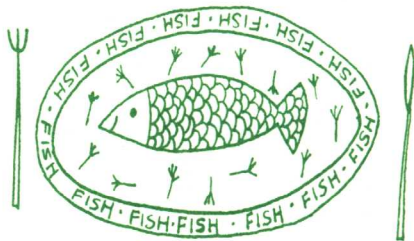
杏仁、榛子、澳洲坚果以及葡萄籽油和橄榄油具有很高的单不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇含量和维持体内好坏胆固醇平衡。

40. 使你的动脉充满C和E

健康的动脉平均每分钟收缩和扩张70次，推动血液在体内流动，因而承受着巨大的压力。最新的研究表明，维生素C和E能帮助动脉壁保持弹性和强度。

41. 健康动脉捕鱼行动

高脂肪的鱼，如鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、青鱼和新鲜三文鱼，含有丰富的 ω -3基本脂肪酸，可以阻止低密度脂蛋白贮存在动脉中以及血液凝块的形成。



42. 让你的肝休息

人体中只有20%的胆固醇是直接通过饮食摄入的，另外80%由肝脏在处理加工过的食品和饱和脂肪时产生。食用水果、蔬菜、全麦和鱼肝油可使肝脏不再如此劳累。



43. 分享夏敦埃葡萄酒

这听起来不像是抗击胆固醇的同盟军队，但研究显示，仅仅一天一杯夏敦埃就可帮助你摆脱坏胆固醇。

44. 橙汁去除坏胆固醇

每天喝3小杯橙汁不仅可以降低低密度脂蛋白含量，而且可以使高密度脂蛋白含量增加20%，是健康心脏的首选。



脱水

45. 数到8

水能自然抑制食欲，并且帮助代谢储藏在体内的脂肪，事实上可以减少脂肪的堆积。如果想保持身材苗条，请确保每天摄入8杯水。

46. 晒太阳更健康

喝足够分量的水有助于保持肌肉健康，提供肌肉天然的收缩能力，因此坚决不要让自己脱水，可以使你健康、强壮。

47. 别等到渴了

如果你感到渴，那你已经脱水了。试着一整天不断地喝一点水，这样你便不会有渴的感觉。

48. 喝白开水

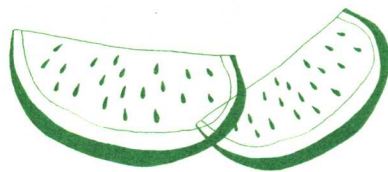
酒精和咖啡因饮料，如咖啡和可乐，不仅不能解渴，反而会引起脱水。请用白开水替代。

49. 脱水征兆

焦虑和困惑、皮肤干燥、心跳加速、低血压，甚至头晕，都可视为脱水的征兆。

50. 生食补水

你可以用生鲜水果或蔬菜补充你的液体摄入，例如番茄、花椰菜、莴苣、胡萝卜、西瓜、柚子和苹果。所有这些水果和蔬菜都富含水分。



51. 常饮水可保持清醒

脱水的一个主要影响是专注程度下降。如果你已经脱水，你就无法清晰地思考。专家认为这就是许多人会在午后瞌睡的原因。为了保持清醒，需在一天中不断喝水。

52. 用水保护肌肉

人体内的水分子和肝糖结合的比例是4:1。如果你缺乏水和食物的摄入，这些结合将分裂。即使你体重可能降低，也不是健康的体重减轻。



53. 别让你的健康 流失

水构成了人体的50%~70%，是血液、淋巴、消化液、尿液和汗液的重要组成部分。

没有水，你的身体将无法正常工作。专家们建议你每天不定时地喝1.5~2升水。

54. 让自己流汗

如果你让身体在运动时脱水，你会失去排汗和冷却的能力，这将使你的体温升高到危险的程度——因为80%的体温调节发生在排汗时。

55. 运动前补水

当你在炎热潮湿的环境中锻炼时，你每小时会失去2~3升水。一个中等身材的女性仅仅在半小时的运动后即会脱水。在运动前喝两杯水会使你保持良好的状态。

56. 消除记忆

这听起来有点不可思议，但只要你的体内水分含量降低2%——一个体重68公斤的人失去1升水——短期记忆将会被损伤，导致解决基础数学问题的能力下降以及注意力难以集中。

57. 胆固醇泛滥

脱水时，你的身体会产生胆固醇，它围绕在细胞周围防止里面的液体流出。长此以往，将会对身体造成伤害。



58. 冲去癌症

研究表明，每天至少喝5杯水可以明显降低患结肠癌、膀胱癌和乳腺癌的几率。

59. 保持正常的新陈代谢

脱水会减缓新陈代谢，因为它使身体处于饥饿的状态，并阻止含有大量液体的脂肪细胞的新陈代谢。因此要多喝水以保持你的新陈代谢速度正常。

60. 说“啊”

你的舌头是身体健康的良好指示器。如果它显得不红润丰满，你可能已经脱水或患有慢性疾病，例如血糖失衡。



排毒

61. 去污滋补剂

这种去污滋补剂可强壮肝脏：200毫升泉水，一个柠檬的汁，一撮切碎的生姜，一大汤匙亚麻子，一茶匙车前子粉，搅拌均匀后吞服。

62. 训练你的“绘画技巧”

淋浴前干刷身体可以刺激淋巴流动和循环，并可去除死皮细胞。你需要一把带长柄的柔软的猪鬃毛刷，可使你够得到后背。

63. 柠檬和生姜

避开咖啡因、酒精、精制糖和盐。以柠檬汁、大蒜、生姜或胡椒粉代替它们，既可以添加味道，又可排毒。

64. 辣椒

辣椒和胡椒粉是排毒食谱的完美补充，因为它们使食物具有各种味道，同时帮助身体排出毒素，可减轻饥饿感和食欲。



65. 自制茶叶清除体内垃圾

在平底锅中分别放入一匙荨麻、薄荷油、蒲公英根和红三叶草，加上3杯冷水，制作一杯清新草茶，煮沸，文火慢煮15分钟。如果喜欢甜味的，可加点苹果汁。

66. 番茄酱

用热番茄酱代替黄油和蛋黄酱作为烤土豆的调味料，或肉和鱼的开胃佐料。美味可口的同时，辣椒和番茄还能帮助身体排毒。

67. 燕麦

燕麦是一种排毒的神奇食物，因为它能帮助身体排出毒素，同时向身体释放自己的能量抑制食欲（未加工的燕麦对此更有效），降低血液中的胆固醇含量。



战胜脂肪

68. 麻油

可用麻油作为黄油和菜油的低脂替代品。不仅因为它低脂，还因为它富含 ω -3和 ω -6两种基本脂肪酸。

69. 了解你的数字

一餐所含的每10克脂肪中有4克被女性贮存在皮下组织中（男性则少于该数字的一半）。了解盘子中有多少脂肪，有助于你计算需多少运动量才能把它们消耗掉！女性平均每日推荐脂肪摄入量为70克。

70. 苦橙

苦橙（西班牙产），通过更快地燃烧卡路里来刺激体重减少，提供身体更多的能量。

71. 减少调味品，减少尺码

常吃色拉酱的女性比吃其他调味品的女性摄取的脂肪更多。仅仅两匙色拉味调料可能含有高达10~20克的脂肪。为了减肥，请选用不含油的调味料或无脂的柠檬汁作为替代品。

72. 补充铬

铬帮助你控制对糖的渴望，并且抑制食欲。但许多人的饮食含铬不足，因为在天然土壤中生长的新鲜作物会缓慢地流失铬，所以饮食中需要适当补充。